



こんだてよていひょう
献立予定表



いろいろな たべものを バランスよく たべる ことは、とても たいせつです。 にがてな たべものも ひとくち がんばってみ ましょう! こんげつの きゅうしょくもくひょう すききらいを しないで たべよう! 		ちゅうかどん 中華丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (ちゅうかどんのぐ) (中華丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 えだめめさらだ 枝豆サラダ エネルギー 712 kcal たんぱくしつ 27.6 g しよくえん 2.1 g	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 めんちかつ メンチカツ あおなほんずあえ 青菜のぼん酢和え ごまみそ汁 エネルギー 769 kcal たんぱくしつ 23 g しよくえん 2.6 g	だいずとこんぶのごはん 大豆と昆布のご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あつやきたまご 厚焼玉子 きやべつのごま酢和え キャベツのごま酢和え よしじろ 吉野汁 エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 26.7 g しよくえん 2.3 g
《おつきみこんだて》 《お月見献立》 はちみつぱん はちみつぱん ぎゅうにゅう 牛乳 おむれつのとまとそーす オムレツのトマトソース じえのべーぜぺんね ジェノベーゼペンネ おつきみすーぶ お月見スープ ますかつとぜりー マスカットゼリー 	みそらーめん みそラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (らーめんすーぶ) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 あげわんたん 揚げワンタン こんにやくさらだ こんにやくサラダ エネルギー 724 kcal たんぱくしつ 31.2 g しよくえん 2.8 g	むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくのみそいため 豚肉のみそ炒め もやしとわかめのあえもの もやしとわかめの和え物 がんもどきの煮物 エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 27.8 g しよくえん 2.5 g	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかばやき サンマの蒲焼き きゅうりのそくせきづけ きゅうりの即席漬 とうふとわかめのみそじる 豆腐とわかめのみそ汁 エネルギー 755 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 2.6 g	《めのあいごでーこんだて》 《目の愛護デー献立》 きやろつとびらふのくりーむそーすがけ キャロットピラフのクリームソースがけ (きやろつとびらふ) (キャロットピラフ) (くりーむそーす) (クリームソース) はつこうにゅう(ぶるーべりー) 発酵乳(ブルーベリー) りよくおうしょくさらだ 緑黄色サラダ かばちやまふいん かばちやマフィン 
すぽーつひ スポーツの日 	あおなほたまごとうどん 青菜の卵とじうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどんしる) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 しのだに 信田煮 たぐあん和え エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 27.5 g しよくえん 3.6 g	ちきんらいす チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 ぱりつおーね パリツォーネ まかろんにさらだ マカロニサラダ エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 21.7 g しよくえん 2.2 g	むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ 餃子 ちゅうかづけあえ 中華くらげ和え つくねのちゅうかすーぶ つくねの中華スープ エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 22.8 g しよくえん 2.2 g	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけのしおやき ホッケの塩焼き いたびーふん 炒めビーフン はくさいのみそじる 白菜のみそ汁 エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 3.2 g
《げんえんこんだて》 《減塩献立》 ここああげぱん ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぼーくびーんず ポークビーンズ こーるすろーさらだ コールスローサラダ 	ぶたきむちうどん 豚キムチうどん (そふとめん) (ソフトめん) (うどんしる) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 にくまん 肉まん からしあえ からし和え エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 27 g しよくえん 3.5 g	かきあげどん かき揚げ丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (やさいかきあげ) (野菜かき揚げ) ぎゅうにゅう 牛乳 ぐだくさんじる 具沢山汁 エネルギー 766 kcal たんぱくしつ 23 g しよくえん 2.2 g	むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 はるまさ 春巻 はんさんすー パンサンズー わかめすーぶ わかめスープ エネルギー 755 kcal たんぱくしつ 21.8 g しよくえん 2.4 g	ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 あじのさんがやき アジのさんが焼き はるさめのからふるため 春雨のカラフル炒め みぞれ汁 エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 29.1 g しよくえん 2.5 g
くろぱん 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 みーとぼーるしちゅー ミートボールシチュー とうふのさらだ 豆腐のサラダ エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 23.4 g しよくえん 2.4 g	じゃーじゃーめん ジャージャーめん (ちゅうかめん) (中華めん) (じゃーじゃーめんのぐ) (ジャージャーめんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ふるいつあんにん フルーツ杏仁 エネルギー 770 kcal たんぱくしつ 31 g しよくえん 2.8 g	むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 しいらのてりやき シイラの照り焼き きりぼしだいこんのいために 切干大根の炒め煮 せんべい汁 エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 28.8 g しよくえん 2.8 g	ちきんかれーらいす チキンカレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (かろーるー) (カレールー) ぎゅうにゅう 牛乳 わふうさらだ 和風サラダ ちーず チーズ エネルギー 763 kcal たんぱくしつ 23.3 g しよくえん 2.8 g	《はろーいんこんだて》 《ハロウィン献立》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) のむよーぐると 飲むヨーグルト はんばーぐのますたーどそーす ハンバーグのマスタードソース はろーいんさらだ ハロウィンサラダ おにょんすーぶ オニオンスープ みくすべりーぶりん ミックスベリープリン 

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。